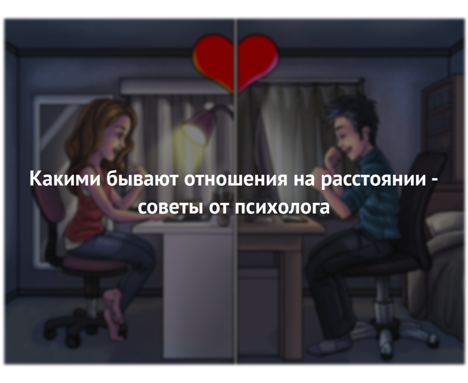
ANTIPLAGIAT KILLER
Личный кабинет
Повысить уникальность
Проверить уникальность
Повысить 2 стр. бесплатно



Какими бывают отношения на расстоянии - советы от психолога

Отношения, когда вас разделяют сотни километров – это очень непросто. Чтобы сберечь их и сохранить связь со своим партнером, потребуется сила воли и терпение. В этой статье мы представим вам полезные советы от психолога, как справиться с трудностями и проблемами в таких отношениях.

В настоящее время многие молодые люди начинают общаться на расстоянии, даже без реальной встречи. Супруги вынуждены на время разлучаться из-за работы и других проблем. Современные технологии помогают иллюзорно быть вместе, но сколько времени можно быть "рядом" только онлайн? Разберем все способы, как поддерживать отношения на расстоянии и как наконец съехаться.

Содержание

В чем смысл строить отношения на расстоянии?
Плюсы отношений онлайн
Минусы отношений на расстоянии
Отношения на расстоянии. 25 советов от психолога
- Стоит ли начинать общаться на большом расстоянии?
- Как поддерживать любовь без реальных встреч?
- Как сохранить отношения на расстоянии?
Примеры из реальной жизни: отношения на расстоянии

В чем смысл строить отношения на расстоянии?

Отношения на расстоянии – это всегда выбор двух людей. Если вам предстоит в скором времени разъехаться по разным городам или странам, то нужно самостоятельно решить, нужна ли вам такая связь. Не каждый человек готов долгое время хранить верность и ждать по несколько месяцев своего партнера. На это влияет несколько факторов:

- Продолжительность отношений
- Привязанность и сила чувств
- Совместные дети, быт и имущество
- Планы на будущее
- Длительность разлуки

Если партнеры давно друг друга знают и имеют что-то общее, то вполне вероятно, что они увидят смысл в том, чтобы сохранить отношения на расстоянии в силу каких-то временных трудностей. Для тех, кто уже давно живет вместе, разлука не принесет негативного результата. Если человек любит и верит в любовь партнера, расставание станет полезным испытанием. Можно почувствовать более сильную привязанность и понять, любовь ли это на самом деле.

Если вы познакомились в сети, но еще ни разу не виделись, то отношения без реальных встреч могут стать большой проблемой. Ведь чем больше люди общаются онлайн, тем сильнее они влюбляются в виртуальный образ. В интернете гораздо легче флиртовать, влюбляться и быть романтичной натурой (некоторые кажутся идеалами без минусов).

После длительной связи в онлайне можно легко разочароваться в реальности. Поэтому психологи советуют прежде чем начинать длительные отношения, увидеть друг друга и провести вместе хотя бы короткое время.

Поэтому для одних такие отношения - это проверка и испытание своих чувств на прочность, а для других – попытка найти идеального партнера.

Плюсы отношений онлайн

Плюсы отношений онлайн может перечислить далеко не каждый человек. Чтобы слишком сильно расстраиваться из-за вахты мужа, собственной командировки и других причин долгой разлуки, прочитайте следующие факты.

- Вы можете побыть наедине с собой. Да, здорово, каждый вечер приходить в квартиру, где тебя ждет любимый человек. Однако мужчины в отличие от женщин понимают, как ценно одиночество. Вы должны научиться понимать саму себя в то время, пока парень будет работать. Не стоит надоедать своими звонками и сообщениями весь день, пока он не будет занят. Лучше потратить это время на размышления или на хобби. Научитесь быть наедине с собой. Если вам это удастся, то вы станете еще лучше понимать своего молодого человека.
- Для парней отношения на расстоянии – это возможность проверить свое слово. Если вы сказали, что будете верным, то не поддавайтесь искушению и не смотрите налево. Будьте мужиком и сдержите свое обещание
- Конечно же, короткая разлука – это возможность убедиться в том, что вы выбрали своего человека и готовы прожить с ним еще много лет
- Многих отношения на расстоянии, наоборот, сближают. Люди становятся более чувствительны и начинают дорожить своими чувствами и партнером. Больше уделять внимания и говорить о том, что не принято было обсуждать до разлуки (например, устроить свадьбу, совместные планы, детей и т.д.)
- Если вам необходимо расстаться по работе, значит вы сможете заработать больше или преуспеть в самореализации (если вы переезжаете в Москву для заработка, обязательно прочитайте: «Как прожить в Москве»)
- Разлука поможет партнерам пройти через закалку себя и своих чувств. Если вы выдержите это испытание, то сможете в будущем преодолеть все невзгоды и не расстаться из-за ерунды

Так что не стоит сразу впадать в отчаяние, в долгой разлуке можно найти массу положительных сторон!

Минусы отношений на расстоянии

Минусы отношений на расстоянии известны каждому человеку - начиная от недоверия, заканчивая изменой и утратой чувств с чьей-либо стороны. Все-таки перечислим основные недостатки:

1. Отсутствие достаточного внимания, общения, любви и ласки (особенно со стороны девушки). Многим молодым особам хочется постоянно быть на связи с любимым и слышать от него слова любви. Однако если парень уехал на заработки, то он физически не может постоянно быть на проводе. Ведь он работает почти сутками
2. Недоверие. Если в отношениях появились сомнения, то это огромный шаг к расставанию
3. Контроль. Даже в совместной жизни недоверие и желание контролировать вызывает негатив, а на расстоянии это может быстро убить все чувства
4. Новые друзья, знакомства помогают забыть свое прошлое. Если появятся новые эмоции и приятные люди, то со временем можно не вернуться к прежней жизни. Так на место прежних чувств приходят новые
5. Как следствие, если не уделять внимание отношениям на расстоянии, могут возникнуть измена и разрыв

Как вы видите, все минусы взаимосвязаны. Они являются лишь этапами развития отчуждения, отдаления друг от друга. Поэтому если прервать начало негатива в отношениях, то можно вообще не бояться предательства и обмана. Старайтесь доверять партнеру и уважать его.

Отношения на расстоянии. 25 советов от психолога

Чтобы поддерживать отношения на расстоянии, нужно приложить множество усилий и терпения. Психологи утверждают, что далеко не все готовы к такого рода проверке. Существует два противоположных типа людей, которые по-разному могут вести себя в разлуке с партнером.

Первый тип можно назвать надежным. Они остаются верными своему выбору и слову. Им противно даже подумать об измене и не допускают мысли о ревности. Такие люди являются самодостаточными и уверенными в себе. От них можно услышать: «Сам я изменять не умею и не собираюсь, а изменять мне причин нет».

Чтобы узнать, что ваш партнер рассуждает именно так, посмотрите, чем он занимается в одиночестве. Если в свободное время он работает, занят хобби или своим увлечением, то это цельная личность, которая не нуждается в чьем-либо внимании и поддержке.

Второй тип – тревожный, требует постоянного внимания к своей персоне. Такие люди не могут выдержать даже недолгого игнора, начинают подозревать партнера в измене и придумывать разные сцены в голове. Люди такого типа чаще всего начинают изменять или искать запасные варианты для возможного расставания заранее. Они всегда боятся остаться одни.

Стоит ли начинать общаться на большом расстоянии?

Чтобы принять правильное решение, нужно сделать свой выбор и озвучить его, а затем послушать мнение партнера. Не всегда можно получить ожидаемый ответ. Очень часто люди сталкиваются со страхами своего партнера. Тем не менее 3,7% людей в России имеют отношения на расстоянии. В США это число еще больше - 4,3%.

Как им удается оставаться «вместе»? Согласно современным исследованием, если хотя бы 1 человек в паре относится к «надежному» типу, то отношения имеют шанс на успех. Однако если оба партнера являются ревнивыми, вспыльчивыми, тревожными и т.д., их связь обречена на провал.

Стоит ли начинать отношения на расстоянии – это вопрос, на который каждый человек должен ответить самостоятельно. Учитесь слышать своего партнера и поддерживать друг друга, тогда у вас есть шанс сохранить свою связь и чувства. Это серьезный шаг, поэтому поговорите с любимым человеком и обсудите все страхи и переживания заранее.

Как поддерживать любовь без реальных встреч?

Психологи утверждают, что самая главная ошибка – это пытаться поддерживать любовь без реальных встреч. Отношения на расстоянии возможны лишь в том случае, если в реальности вы уже знакомы и прекрасно знаете друг друга.

Вторая ошибка заключается в нехватке интереса к собственной жизни. Вы не должны забывать, что пока вашего партнера нет рядом, вы можете посвятить еще больше времени себе. Тогда с вами будет интересно общаться каждый день, узнавать что-то новое и т.д. Например, вы можете поступить в университет, записаться на секцию, найти работу.

Давайте перечислим важные рекомендации психолога:

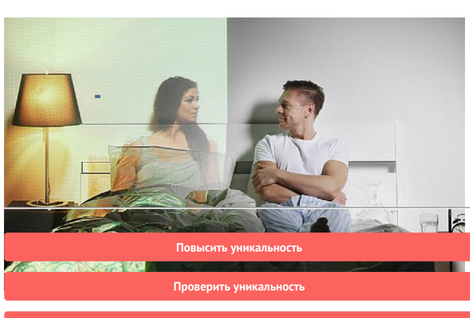
1. Старайтесь чаще общаться. Наладьте свой график так, чтобы вы могли созваниваться с любимым человеком каждый день. Например, в определенное время утром или вечером. Не забывайте о видеосвязи и старайтесь использовать ее при общении, а не телефон. Также используйте переписки и чат, если вы живете в разных часовых поясах. Например, вы уже на работе, а парень только просыпается, напишите ему пожелания с добрым утром. Так, он сразу же начнет свой день с мыслями о вас. В ответ ждите первого пожелания спокойной ночи. Такие милости становятся очень ценными на расстоянии.
2. Позаботьтесь о бесплатной связи. Используйте бесплатный WI-FI для общения в социальных сетях
3. Часто присылайте фотографии со своим лицом. Через короткое время наш мозг перестает помнить детали внешности любимого человека. А затем и вовсе их забывает. Чтобы вас не забыли, старайтесь чаще напоминать о себе.
4. Присылайте друг другу подарки. Их можно заказать сразу с доставкой по адресу. Что подарить парню, рассказали в предыдущей статье
5. Присылайте письма через почту. Иногда письмо, написанное от руки, бывает более важным, чем тысячи сообщений в социальных сетях
6. Не заставляйте ревновать
7. Поддерживайте добрыми словами: я в тебя верю, я тебя люблю, мы справимся, у тебя все получится, ты молодец и т.п.
8. Делитесь своими успехами
9. Старайтесь в свободное время заняться хобби, чтобы не занимать свою голову страхами и переживаниями
10. Перед разлукой подарите друг другу какую-нибудь вещь со своим запахом. Это поможет быстрее и красочнее вспоминать, проживать ощущение, что вы снова рядом. Наш нос и обоняние – это лучший способ вызвать воспоминания
11. Не забывайте о сексуальной стороне отношений. Заранее обговорите, как вы будете поддерживать интимную связь

Все это поможет вам поддерживать отношения на расстоянии. Однако помните, что разлука всегда осложняет проблемы, ссоры и обиды. Поэтому всегда следите за своими словами и бережно относитесь друг к другу.

Как сохранить отношения на расстоянии?

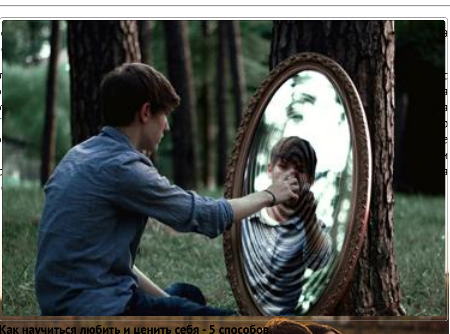
Сохранить отношения на расстоянии можно, даже если вы сами чувствуете, что охладели к человеку. Необходимо провести тщательный анализ и потратить немало времени на размышления. Причем лучше делать это со специалистом - во время психотерапии. Если она сейчас вам недоступна, то можно воспользоваться следующими рекомендациями.

1. Как можно скорее встретьтесь. Исследования, проведенные в последние годы, говорят о том, такие отношения продлиться до 3 лет, но не больше. Поэтому если ваш срок разлуки уже близок к третьей годовщине, то подумайте о совместном проживании
2. Если у вас есть выбор встречаться 3 раза в месяц по 2-3 дня или 1 раз в полгода, но уже на неделю, то лучше выбрать первый вариант. Чем чаще вы будете рядом, тем лучше вы будете помнить друг друга, запах любимого человека и приятные моменты. К тому же благодаря сексу и объятиям вырабатывается гормон окситоцин, он укрепляет привязанность
3. Дайте человеку полную свободу. Если вы уже допустили ошибку и начали контролировать своего партнера, требовать от него постоянных звонков, фотографий и оправданий, то дайте ему полную свободу выбора. Сейчас он обозлен на вас, но если он почувствует себя в праве самостоятельно решать, то, скорее всего, поймет вас и вернется к прежним чувствам
4. Разберитесь в себе. Если вы чувствуете негатив, возможно, это только ваша проблема. Посетите психолога и попросите у него помощи
5. Начните вести дневник, чтобы все негативные эмоции выливать в тетрадь, а не на человека
6. Устанавливайте нейтральное место для встречи, если вы живете в разных странах. Либо летайте друг к другу по очереди, чтобы никому не было обидно, что он один тратит время и силы
7. Не обвиняйте человека в том, что он работает. Во-первых, это глупо, а во-вторых, лучше не выматывать партнера постоянными упреками
8. Если вы заподозрили партнера в измене, то постарайтесь отстраниться от него. Со временем вы сами узнаете, правда это или нет
9. Если вы целыми сутками заваливаете партнера сообщениями, то перестаньте это делать, отвлекитесь. Не пишите ему 2-3 дня и ждите, пока он напишет первый. Старайтесь не навязываться и не надоедать сообщениями
10. Ограничьте общение с людьми, которые давят на вас. Если ваши родители или близкие друзья советуют вам бросить отношения, то попросите их не лезть в вашу личную жизнь
11. Вообще меньше делитесь информацией о личной жизни с окружающими
12. Сделайте календарь своими руками, в котором вы будете зачеркивать дни до новой встречи с любимым человеком
13. Если у вашего партнера возникли проблемы с финансами, то помогите ему в приобретении билета, не отказывайтесь от встречи. Прочитайте статью «Скидки студентам на ЖД билеты», она будет полезна всем студентам
14. Сохранить отношения на расстоянии можно благодаря общению. Достаточно только перестать ругаться и стать ласковее. Доброе слово поможет растопить лед в сердце. Вспомните «ваши» фразы, «вашу» песню или какой-нибудь случай из начала общения. Иногда ностальгия помогает лучше всего



Повысить уникальность
Проверить уникальность
Повысить 2 стр. бесплатно

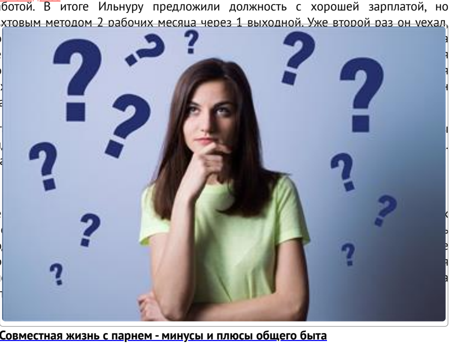
Примеры из реальной жизни: отношения на расстоянии



Как научиться любить и ценить себя - 5 способов
Из статьи вы узнаете, как начать принимать себя и почему это действительно так важно. А также мы поделимся эффективными рекомендациями, которые помогут вам полюбить себя таким, какой вы есть
Читать далее

Нормальная жизнь вместе с родителями после 20?
Из статьи вы узнаете, почему студенты не переезжают от семьи.
Читать далее

...тина: мы начали встречаться, когда мне было 17 лет. Наверно, это и есть любовь с первого взгляда. Мы все время были вместе, пока учились. Когда закончили вуз, нужно было решать проблему с работой. В итоге Ильнуру предложили должность с хорошей зарплатой, но вахтовым методом 2 рабочих месяца через 1 выходной. Уже второй раз он уехал,



Совместная жизнь с парнем - минусы и плюсы общего быта
Расскажем как понять, стоит ли съезжаться с парнем. В статье вы найдете все плюсы и минусы совместного проживания. Мы поделимся полезными советами, которые помогут вам съехаться без лишних сложностей
Читать далее

ANTIPLAGIAT KILLER
Мы принимаем
СЛУЖБА ТЕХНИЧЕСКОЙ ПОДДЕРЖКИ Email: support@antiplagiat-killer.ru
Режим работы сервиса: Круглосуточно.
Пользовательское соглашение Политика конфиденциальности Политика cookies
Порядок хранения и защиты персональных данных
Политика возвратов Согласие на обработку персональных данных